

现代研究证实,很多苦味食物富含有益健康的活性成分。

生物碱 茶叶、咖啡、可可中的苦味主要来源于生物碱类物质,以咖啡因、可可碱为代表。咖啡因是一种中枢神经兴奋剂,能够阻断大脑中的腺苷受体。腺苷是一种能够抑制神经兴奋的神经递质,咖啡因进入人体后,与腺苷受体结合,阻止腺苷发挥作用,从而达到提神、兴奋的效果,还有助于促进脂肪分解代谢。可可碱与咖啡因结构相似,作用更温和,具有舒张血管、改善血液循环的功能。已经有许多研究证实,长期适量摄入茶、咖啡、可可这类饮品,能够降低心血管疾病风险。

萜类化合物 苦瓜特有的苦味来自萜类化合物,其中最具代表性的是苦瓜素。传统医学认为苦瓜性寒,具有清热解毒的作用。现代研究

吃苦是个技术活

证实,苦瓜中的多肽-P(植物胰岛素类似物)和苦瓜素能够改善胰岛素敏感性,还具有减轻氧化应激、改善血脂代谢的作用。柑橘类水果,如橘子、柚子、橙子等,也含有苦味成分,最主要的是柠檬苦素等萜类化合物,在多项研究中被证实有抗病毒、抗氧化、抗炎镇痛等多种生物活性。

其他天然化合物 一些常见的菊科蔬菜,比如苦菜、苦菊、蒲公英、菊苣,都或多或少带有苦味,其来源却有所不同。苦菜的味道来自苦菜素、黄酮苷等成分;苦菊和菊苣的味道来自菊苷酸和菊粉;蒲公英的味道来自蒲公英苦素、绿原酸等成分,这些苦味成分本是植物用于抵御病虫害的次生代谢产物。现代科学研究证实,它们与多种健康益处密切相关,比如可以调节代谢与

血糖、抗炎症、免疫调节、保护消化系统等。

但是,并非所有的苦味食物都有助健康,以下几种尤其值得警惕。

果仁和银杏果 桃仁、苹果仁、枇杷仁、李子仁、樱桃仁中含有氰苷类毒素。这类毒素水解后可以生成氰氢酸,引起恶心、呕吐、头痛、乏力、呼吸困难、惊厥、昏迷等中毒症状,严重者因呼吸衰竭而死亡。银杏果又叫白果,里面同样含有这类毒素。建议不要自己剥水果里的果仁吃,白果要做熟才能吃。

苦杏仁 苦杏仁含苦杏仁苷,水解后会产生有毒的氢氰酸和苯甲醛,吃多了会中毒,甚至致命。虽然传统医学会用苦杏仁与其他中药搭配治疗感冒咳嗽、气喘、慢性气管炎等疾病,但必须在医生的指

导下使用。不过,苦杏仁经过加工之后,大部分苦杏仁苷已经被除去,比如制成杏仁露饮料和杏仁小菜,不必担心中毒的问题。

发苦的瓜 西葫芦、瓠瓜、黄瓜和南瓜等葫芦科蔬果,如果吃着明显发苦,说明其中含有大量苦味的葫芦素,这种物质摄入过多可导致腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状,严重的可因剧烈呕吐、腹泻而水电解质紊乱和代谢性酸中毒,甚至危及生命。经烹饪加热后,葫芦素的毒性也不会减弱。如果不小心吃到带苦味的瓜类(苦瓜是个特例),一定要马上吐掉并漱口。

有些食物保存不当,变质腐败也会产生苦味。比如有哈喇味的坚果,其中油脂氧化产生的酮类化合物具有神经毒性;红薯被黑斑病菌污染,会产生苦味有毒成分,煮熟后仍具毒性。

(摘自《生命时报》)

这两种仙人掌适合食用

国内用于食用的仙人掌,一般是米邦塔仙人掌和梨果仙人掌,它们刺少,口感也比较好。

这两种仙人掌,网上很容易买到,一斤在四五元左右。也有已经完全去皮、真空包装的售卖,拿回家洗洗、切切,就能下锅。

从营养学角度说,仙人掌含有丰富的维生素C、维生素A、B族维生素,以及钙、钾、膳食纤维、黄酮类物质等营养素。

而从中医食疗角度,仙人掌性凉,具有行气活血、清热解毒、消肿止痛、安神利尿等功效。

薄荷 中医认为,薄荷具有疏散风热、清利头目、利咽、疏肝解郁等作用,夏季食用可以帮助缓解暑热带来的头晕、头痛、目赤、心烦、郁闷等症状。从营养上看,薄荷含有维生素、矿物质以及黄酮类化合物等,适量食用对人体有益。可以直接用薄荷叶泡茶喝,清凉解暑,也可以用其炒鸡蛋、拌豆腐等,清爽开胃。

香菜 中医认为,香菜性温味辛,具有发汗透疹、消食下气、醒脾和中的功效,建议在夏天适当吃一些。从营养角度看,香菜中的挥发油能刺激神经,使人精神振奋;刺激唾液和胃液分泌,增进食欲,缓解胀

效。夏季天气烦热,胃口差的时候,尤其适合吃它。

但要注意,不是所有的仙人掌都能吃,一些野生和观赏的仙人掌可能有毒,切勿乱吃。

跟秋葵一样,仙人掌中有很多黏液,如果介意,可以先焯水;焯水时加入少许小苏打和食盐,有助于保持其色泽和口感,并去除其涩味。如果不焯水,切的时候建议戴上手套,以防手部皮肤出现不适。

仙人掌可以凉拌、炒菜、炖汤,或裹上面糊炸成“天妇罗”,或切薄片涮火锅,还能榨汁,并用来调饮料、鸡尾酒。

(摘自《养生保健》)

夏季吃五“香”

气;其中富含维生素C、钾等营养成分,有助增强免疫力等。可与黄瓜丝、豆腐丝、胡萝卜丝等搭配,制成清爽可口的凉拌菜,或将香菜洗净切段,撒入煮好的汤中。

葱 中医认为,葱具有解表通阳的作用,生吃葱可以驱散外寒,用热水冲泡能更好地发挥其解表的作用,做熟后的大葱则可以温养脾胃。从营养角度看,葱含有挥发油和辣素,烹调时会产生特殊香气。

茴香 中医认为,茴香有行气的功效,可以缓解夏季饮食不当引起的肠胃不适。茴香最

常见的吃法就是做成饺子馅或与鸡蛋同炒,如果不愿意开火,也可以尝试凉拌:将茴香洗净切段,加入适量的盐、生抽、醋、蒜末等拌匀即可。

紫苏 中医认为,紫苏性温味辛,有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒等功效,夏季食用紫苏,可以缓解吹空调受凉引起的胃肠不适。可以直接用紫苏煮水喝,如果受寒较重,还可加入一些红糖、生姜,效果更佳。做鱼虾等海鲜类菜肴时加入紫苏,既能去腥、中和寒气,还能增加菜肴的风味。

(摘自《中老年时报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

湘军:举重亚锦赛破纪录,蹦床全国赛摘金

近日,湖南运动员在国内国际赛场捷报频传。湘西土家族苗族自治州妹子张海琴以破世界青年纪录的成绩,勇夺2025年亚洲举重锦标赛女子55公斤级3枚金牌;株洲伢子严浪宇以65.20分,摘得2025年全国蹦床冠军赛男子个人金牌。

2005年出生的湖南中联重科举重队队员张海琴,在本次亚锦赛中表现堪称完美。她6次试举全部成功,以抓举99公斤、挺举126公斤、总成绩225公斤,大幅领先对手夺得3

枚金牌,并打破抓举(98公斤)、挺举(120公斤)、总成绩(217公斤)3项世界青年纪录。

在另一场女子49公斤级比赛中,同样来自湘西州的向林香以抓举86公斤、挺举103公斤、总成绩189公斤,获得该级别的3枚铜牌。

2025年全国蹦床冠军赛,同时为第15届全运会蹦床资格赛,近日在太原落幕。湖南高速蹦床队在本次赛事中,顺利拿下男团、女团、男子网上个人和女子网

上个人等4个满项决赛圈名额。率先进行的团体较量中,湖南高速蹦床队男、女团以资格赛第一和第五的成绩锁定全运会决赛圈席位;男子个人网上决赛,巴黎奥运会亚军严浪宇凭借一套全场最高难度分(20.90分)的动作,强势摘金。

据了解,本次比赛后,湖南高速蹦床队运动员严浪宇和贺龙雨将回国家队继续集训,其他队员回到省队总结比赛经验,备战全运会。

(据湖南日报·新湖南客户端5.14 蔡矜宜/文)

陈梦谈“至暗时刻”

作为女乒主力,陈梦夺得两届奥运冠军。但在不为人知的背后,她也曾经历至暗时刻。

近日,在一档访谈中陈梦谈起自己的至暗时刻。她表示,某次比赛失利后一度怀疑自己的能力,将自己关在狭小的卫生间长达2小时,“当时崩溃到怀疑自己是否真的这么差,甚至觉得怎么努力都不行”。

在釜山团体世乒赛,陈梦迎战15岁的日本新秀。她说:“第二场团体赛,我输了那场比赛。第

五场对战的选手才15岁,跟这个选手没有交过手,她年轻且打法很先进。我从来没对自己这么未知过,再输的话我团体赛就丢2分了,我感觉就像一个罪人一样,就没脸回国了。”

那是她第一次在状态极差、自我怀疑时赢下关键战。她坦言,全场为中国队加油的声浪让她重燃斗志。这场胜利不仅是技术的突破,更是信心的“反转”。

(摘自潮新闻·钱江晚报5.14)

62岁乔丹下赛季将解说NBA

62岁,正是该拼的年纪?听乔丹解说比赛,是一种什么体验?NBC官方(美国全国广播公司)近日宣布,迈克尔·乔丹下赛季将出任他们的NBA“特别嘉宾”,参与赛事解说或评论工作。这一角色标志着乔丹以新的身份回归篮球领域。

乔丹对此表达了兴奋之情:“我非常激动能看到NBA重回NBC的频道,这对我的



职业生涯有着非凡的意义,我很高兴能以特别贡献者的身份参与这个项目。我期待着在今年十月NBC开播时与大家见面。”

曾带领公牛队完成两次

C罗儿子“迷你罗”完成葡萄牙U15国家队首秀

5月13日,在克罗地亚举行的第七届弗拉特科·马尔科维奇国际锦标赛上,C罗的儿子克里斯蒂亚诺·多斯·桑托斯(球迷称其“迷你罗”)完成了自己的葡萄牙国字号球队首秀。

葡萄牙足协此前公布了新一期U15国家队的名单,“迷你罗”入选。

2018年8月28日,“迷你

罗”正式加入尤文图斯青训,2021年,“迷你罗”随父亲C罗从尤文青训转投曼联U12。

2023年10月,“迷你罗”正式和利雅得胜利U13青年队签约。2024年2月,“迷你罗”顺利雅得U13梯队获得了2023至2024赛季沙特U13联赛的冠军。

在葡萄牙U15对阵日本U15的比赛中,“迷你罗”迎

2025年香港国际龙舟邀请赛将于6月7日至8日在九龙尖沙咀东部海面举行,将有来自12个国家和地区的190多支队伍参加19项赛事的角逐。

香港旅游发展局(旅发局)5月13日在发布会上透露,今年的参赛队伍总数比去年多近20支,参赛人数超过4500人,分别来自中国、日本、泰国、加拿大、埃及和卡塔尔等国家和地区,其中埃及和卡塔尔是首次派出选手参赛。

香港国际龙舟邀请赛今年特别新增中学组别赛事。为了庆祝端午节,除了龙舟赛外,香港旅发局还推出“香港节庆、文化跃动”活动,从5月31日端午节到6月8日在尖沙咀东部海滨举行,届时尖东将化身成全港最大型日夜龙舟嘉年华。

旅发局总干事程鼎一表示:“今年旅发局推陈出新,将香港国际龙舟邀请赛化身成龙舟嘉年华,为市民旅客提供集中西文化及派对欢乐于一身的一站式节庆体验。”

中国香港龙舟总会主席钟志乐表示:“香港国际龙舟赛事历史悠久,是全球最高专业水平的赛事之一,每届均吸引到世界各地龙舟健儿专程来港参加。龙舟总会将积极推广龙舟竞渡文化及精神,将传统节日习俗带到世界舞台。”

(据新华网5.13)

“三连冠”的乔丹,不仅成为了篮球界的最佳运动员,也近乎以一己之力改变了NBA的发展。

而作为美国最权威的电视转播商之一,NBC在1954年至1962年、以及1990年至2002年期间便一直转播NBA比赛,也见证了整个巅峰时期的乔丹。

此前,乔丹从未在任何演播室或者节目中亮相。

(据极目新闻5.14)

今年香港国际龙舟邀请赛规模空前



这种素食热量比肥肠还高

腐竹是很多火锅、麻辣烫爱好者喜欢的食材,但这种看似清淡的豆制品,热量其实比猪肥肠还高。

据《中国食物成分表(标准版)》,干腐竹每100克热量为461千卡,脂肪含量为21.7克;而猪大肠每100克热量为196千卡,脂肪含量18.7克。

腐竹的高脂高热量和它的做法有很大关系。腐竹是豆浆煮沸,经过一段时间表面形成一层“油皮”干燥而成,其实就是把豆类中的蛋白质、脂肪等成分进行了浓缩,所以热量、营养成分的含量都很高。

不过,一般来说,腐竹发泡后重量能变成原来的2至3倍,热量和脂肪含量虽高,蛋白质含量却媲美肉类,是比较有营养的食物。但需注意,痛风、减肥和有肾病的患者不宜多吃。

(据科普中国)



每天一杯糖饮料,口腔癌风险翻几倍

奶茶、汽水、咖啡的新口味越出越多,不少人每天都要喝上一杯。

然而,前段时间刊登在《美国医学会耳鼻喉头颈外科杂志》上的一项研究发现:不管是否抽烟、喝酒,与每月喝<1杯含糖饮料(每240毫升饮品中热量≥50千卡,并且额外添加了糖)的人相比,每天喝≥1杯含糖饮料的人,口腔癌风险会飙升4.87倍。

所以,平时少喝饮料,一定要喝的话,尽量选无糖的。(摘自《家庭医生》)

